10.010 Rizoto s krabím mäsom so zeleninou a syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
ryža	4,50	4,50	6,00	6,00	7,00	7,00	8,50	8,50
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59	1,00	0,85
tuk	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,20	1,30	1,30
krabie tyčinky	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
koreňová zelenina	3,00	2,40	3,50	2,80	4,50	3,60	5,00	4,00
hrášok sterilizovaný b. n.	0,50	0,50	0,75	0,75	0,85	0,85	1,20	1,20
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,18	0,18	0,20	0,20
korenie na ryby	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
syr tvrdý	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
hmotnosť porcie v g	170		210		250		290	

Receptúra

Výrobný postup

Krabie mäso umyjeme a narežeme na menšie kúsky. Očistenú, nakrájanú cibuľu speníme na polovici tuku, pridáme očistenú, na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu a dusíme do mäkka. Ryžu preberieme, umyjeme, osolíme, opražíme na druhej polovici tuku, podlejeme vodou a dusíme v rúre. Udusené mäso so zeleninou zmiešame s udusenou ryžou a hráškom. Jednotlivé porcie posypeme strúhaným syrom.
Príloha: rôzne zeleninové šaláty, kompóty

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1392	334	11,67	12,7	6,1	41,9	1,6	107,2	1,5	0,188	0,1	0,1	9,1	1,3
B	1720	413	14,29	14,3	6,7	54,7	2,0	132,4	1,8	0,214	0,1	0,1	10,2	1,6
C	1984	476	16,67	16,0	7,4	64,1	2,5	160,1	2,2	0,282	0,1	0,1	13,5	1,9
D	233	559	19,5	17,9	8,0	77,1	2,9	194,	2,6	0,31	0,1	0,2	14,9	2,2

	0		7					9		0				